

五十鈴の風

平成25年10月発行
発行：市立伊勢総合病院

安心していただける医療を

- 院内トピックス・・・・・・・・伊勢病院ふれあい祭りのご案内
ドクターヘリ離着陸場完成
- 院内各科紹介・・・・・・・・健診センター
- 院内部署シリーズ・・・・・・・・新病院建設推進課
- 看護部シリーズ・・・・・・・・がん化学療法認定看護師
- 健康メモ・・・・・・・・認知症について
- 栄養管理課だより・・・・・・・・栄養士おすすめメニュー
「厚揚げと小松菜のオイスターソース炒め」



「夕闇の蔵街」伊勢河崎商人館 中世古 健吾氏 撮影

事務局だより

皆様から『五十鈴の風』の表紙を飾る写真を募集しています。広報図書委員会事務局（総務課 中村）までお願いします。

市立伊勢総合病院 の基本理念

患者さんの立場より 愛情と責任を持ち、安全で安心していただける医療
病院機能の立場より 良質かつ高度の医療
地域医療の立場より 円滑かつ密な機能分担、合理的かつ効率的な医療

院内トピックス

第9回 来て・見て・知って みんなの伊勢病院

伊勢病院ふれあい祭り

11月16日(土)

9:45~15:00

(9:45~

オープニングセレモニー)

今年も地域の皆様との交流や、伊勢病院をもっと知ってもらうため、ふれあい祭りを開催いたします。

今回も当院医師による各専門分野の最新医療に関する講演会や様々な健康に関するイベントを企画しています。通常、病院という場所は、お体の調子が悪くなられて初めて行くところですが、今回、医師の医療相談コーナーや、栄養士の栄養相談、測定コーナーなども設けていますので、是非この機会にご自身の体の調子について考えてみてはいかがでしょうか？



その他にもこの機会が無いと入れない手術室の見学や、中高生を対象とした模擬手術体験セミナーもあります。セミナーでは、実際に手術着を着用していただき、外科医と整形外科医の指導の下、メスを使っての手術体験、縫合体験、模擬骨を削る体験などができます。

また今回新たにキッズコーナーを設けました。ヨーヨーつりやカンバッチ作り、ぬりえコーナーなど、小さなお子様にも喜んでもらえる企画を用意しましたので、お子様連れの方も大歓迎です。最後に、例年好評のバザーもありますので、皆様ぜひぜひご来場をお待ちしております。

■時間限定の主なイベント

2階 講堂	10:30~10:55	講演「小さな傷に挑戦～腹腔鏡手術～」野田直哉（外科副部長）
	11:05~11:30	講演「白内障といわれたら？～失われた光を求めて～」 中世古幸成（眼科部長）
	11:40~12:05	講演「肝臓のはなし」榎村尚之（内科副部長）
リハビリ テーション室	13:15~13:45	講演「骨粗しょう症なんかに負けないぞ」 原 隆久（伊勢総合病院副院長）
手術室	11:00~ 13:00~	模擬手術体験セミナー（中・高生対象で事前申し込みが必要です。 TEL 0596 - 63 - 9053 経営企画室まで）

ドクターヘリ 離着陸場完成

10月1日より、ドクターヘリ離着陸場の運用を開始しました。

工事中は、皆様にご迷惑をお掛けしましたが、ドクターヘリ離着陸場の完成に伴い、直接ドクターヘリが病院敷地内に着陸することで、患者さんの搬送時間が短縮され、いっそうの救命率の向上や後遺症の軽減が図れます。

同日には、早速ドクターヘリで患者さんが搬送され、病院スタッフも、ドクターヘリでの初めての患者さんということで緊張しましたが、手際よく院内に収容しました。



院内各科紹介 健診センター



健康で明るい毎日を過ごすためには、健康状態を定期的にチェックし、各種疾患や生活習慣病の早期発見・早期治療を行うことが大切です。

健診センターでは平成5年2月の開設以来、健診サービスの充実を図るとともに、受診されました皆様方の安心と満足度の向上に取り組んでまいりました。

今後とも公立病院に併設されているメリットを最大限に活かしながら、質の高い健診施設を目指して、スタッフ一同さらに努力をしていきますので、当センターを皆様の健康づくりに是非お役立てください。

● 健診センター 電話 0596-23-5416 (健診センター長 畑 千尋)

院内部署シリーズ

新病院建設推進課



新病院建設推進課は、地域医療の一翼を担う新しい市立伊勢総合病院の建設を目的として、平成24年10月に新設されました。

平成25年3月に策定した「新市立伊勢総合病院建設基本計画」に基づき、現病院の南側に敷地を拡張し、新病院の建設を進めてまいります。

本年度は4月から建設地の測量・地質調査と、敷地造成のための設計業務を進めています。また、建築設計に備え、新築した他病院の情報収集や視察も実施しています。

今後は、平成26年度から平成27年度にかけて建築設計、敷地造成工事を行い、平成28年度には建築工事に着手し、平成30年5月の新病院開院を目指してまいります。

開院までの間、調査・工事などでご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願い申し上げます。
(新病院建設推進課長 成川 誠)

看護部シリーズ

がん化学療法認定看護師



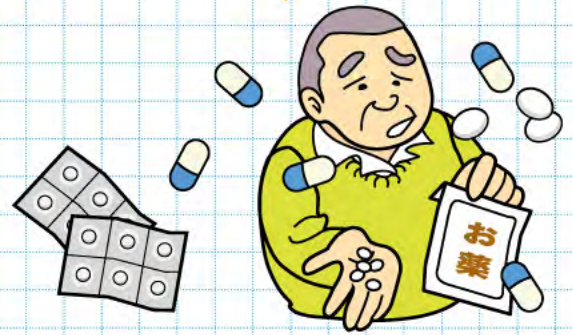
はじめまして、がん化学療法認定看護師の川邊です。がん化学療法認定看護師とは、がん化学療法を受ける患者・家族の身体的・心理的・社会的・スピリチュアルな状況を包括的に理解し、専門的な知識を持って、熟練した看護技術と知識を持ってケアにあたる看護師です。

私は、過去に抗がん剤の副作用で悩んでいる患者さんや、これから治療を行ううえで副作用を心配しているなど、様々な患者さんと出会う機会がありました。その環境の中で「私にできることは何か」と考えたことが、私の第一歩でした。これからは、がん患者さんやご家族の方が、主体性を持って治療に向き合えるようにサポートをしていきたいと考えていますので、いつでも気軽に声をかけてください。よろしくお願いいたします。

(3西病棟 看護師 川邊 圭子)

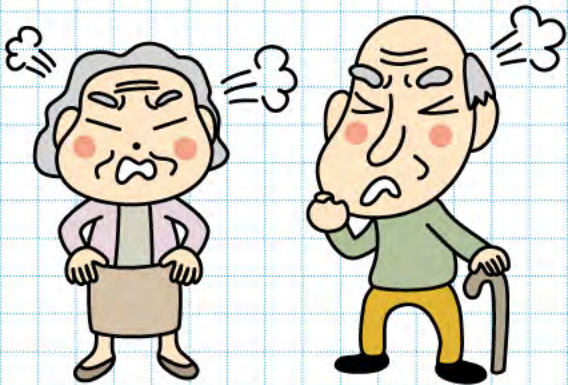


認知症とは「日常生活や社会生活に支障をきたすほどに認知機能が障害された状態」と定義されています。簡単に言えば「物忘れがひどくて生活に困っている」というような状態です。



ところで認知とはどのようなものでしょうか？多くの方は「認知」＝「記憶」と理解され、「認知症」＝「物忘れがひどい状態」と考えられているようです。ところが認知というのは記憶だけを指すのではありません。記憶の他にも言語、視空間能力、計算、遂行機能、人格などが含まれます。よって認知症とはこれらのいずれかが障害された状態ということになります。何を言っているのか分かりにくいですね。簡単に言いかえると、言語の障害では相手の言っていることが理解できない、物の名前が出てこなくなったなどがあり、視空間認知の障害では洗濯物を畳めなくなった、よく道に迷うようになったなどがあります。計算の障害では簡単な引き算が出来なくなります。遂行機能というのは難しい言葉ですが、目標に向かって計画を立てそれを実行する能力です。これが障害されると自分で計画を立てられなくなったり、効率よく仕事が出来なくなったり、行き当たりばったりな行動を取

るようになります。人格の障害では、例えば以前は大人しい性格だったのに徐々に怒りっぽくなってきたというようなことがあります。このように認知が障害された場合を認知症と言います。病気によっては記憶は比較的保たれているものの、性格が変化し傍若無人に振る舞うようになるものもあるということです。これらが原因で「生活に困る」状態となります。



ここで病気という言葉を使いましたが、認知症をきたす病気は実に様々なものがあります。よく聞く病気としてアルツハイマー病がありますが、脳血管性認知症（脳梗塞・脳出血後の後遺症など）、変性疾患（前頭側頭型認知症、びまん性レヴィー小体病など）、脳の感染症、全身疾患に伴うもの（肝臓や腎臓の障害、甲状腺機能異常、ビタミン異常など）などがあります。これらはほんの一部です。これらのうち治せない病気も多いですが、治せる病気もあります。治せない病気でも病気によっては進行を遅らせることが出来ます。

もし自身や御家族が認知症かもしれないと思われたら、まずは認知症を得意とする神経内科に御相談ください。

（神経内科 医師 伊藤 浩司）



厚揚げと小松菜のオイスターソース炒め

～ 骨粗しょう症を予防しましょう!～

骨がもろくなる『骨粗しょう症』の予防には、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKが特に必要です。しかし、カルシウムは吸収されにくい栄養素で、たくさん食べても全て体内で利用されるとは限りません。ビタミンDやたんぱく質など、カルシウムの吸収を良くする栄養素の力を借りて、吸収率を上げる食べ方を工夫してみましょう。

今回はこれらの栄養素を身近な食材で手軽に補えるレシピをご紹介します。

材料(2人分)

- 厚揚げ 100g
 - 小松菜 150g
 - にんじん 30g
 - しらす干し 40g
 - 生姜(みじん切り) 5g
 - 油 小さじ2
- A {
- オイスターソース 小さじ1・1/2
 - しょうゆ 小さじ1・1/2
 - みりん 小さじ1



作り方(レシピ)

- ① 厚揚げは熱湯をかけ、短冊切りにし、しらす干しは熱湯をかけてザルに上げておく。
- ② 小松菜は茎と葉に分け、3cmの長さに切る。にんじんは短冊切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、生姜を炒める。
- ④ ③に②のにんじん、小松菜の茎、葉、①の厚揚げ、しらす干しの順に加えて炒め、混ぜ合わせたAで味付けする。

骨粗しょう症の予防のためにとりたい食品

〈カルシウムを多く含む〉

牛乳・ヨーグルト
豆腐・納豆・油揚げ
緑黄色野菜



〈ビタミンDを多く含む〉

鮭 干しいたけ
かれい 卵黄
うなぎ
さんま
かつお
小魚



〈ビタミンKを多く含む〉

緑黄色野菜
海藻
納豆



※現在、治療中の方はかかりつけの医師の指示を守りましょう。